

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری

گیارہویں جماعت کے لیے درسی کتاب

حصہ اول

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری

گیارھویں جماعت کے لیے درسی کتاب

حصہ اول



5190



نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

پہلا اردو ایڈیشن

جنوری 2013 ماگھ 1934

دیگر طباعت

مئی 2019 ویشاکھ 1941

PD 2H SPA

© نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، 2013

جملہ حقوق محفوظ

- ناشر کی پہلے سے اجازت حاصل کیے بغیر، اس کتاب کے کسی بھی حصے کو دوبارہ پیش کرنا، باوجود اس کے ذریعے بازیافت کے سہم میں اس کو محفوظ کرنا یا برقیاتی، میکانیکی، فوٹو کاپنگ، ریکارڈنگ کے کسی بھی وسیلے سے اس کی ترسیل کرنا منع ہے۔
- اس کتاب کو اس شرط کے ساتھ فروخت کیا جا رہا ہے کہ اسے ناشر کی اجازت کے بغیر، اس شکل کے علاوہ جس میں کہ یہ چھپائی گئی ہے یعنی، اس کی موجودہ جلد بندی اور سرورق میں تبدیلی کر کے، تجارت کے طور پر نہ تو مستعار دیا جاسکتا ہے، نہ دوبارہ فروخت کیا جاسکتا ہے، نہ کرایہ پر دیا جاسکتا ہے اور نہ ہی تلف کیا جاسکتا ہے۔
- کتاب کے صفحہ پر جو قیمت درج ہے وہ اس کتاب کی صحیح قیمت ہے۔ کوئی بھی نظر ثانی شدہ قیمت چاہے وہ بربر کی مہر کے ذریعے یا چھپائی یا کسی اور ذریعے ظاہر کی جائے تو وہ غلط تصور ہوگی اور ناقابل قبول ہوگی۔

این سی ای آر ٹی کے پبلیکیشن ڈویژن کے دفاتر

این سی ای آر ٹی کیمنس شری اروندو مارگ نئی دہلی - 110016	فون 011-26562708
108,100 فٹ روڈ ہوسٹل کے کیرے ہیلی ایکسٹینشن بناشکری III اسٹیج پٹھورہ - 560085	فون 080-26725740
نوجیوان ٹرسٹ بھون ڈاک گھر، نوجیوان احمد آباد - 380014	فون 079-27541446
سی ڈبلیو سی کیمنس بمقابل ڈھانگل بس اسٹاپ، پانی ہاٹی کولکاتا - 700114	فون 033-25530454
سی ڈبلیو سی کالمیکس مالی گاؤں گواہاٹی - 781021	فون 0361-2674869

قیمت: ₹ 160.00

اشاعتی ٹیم

ہیڈ، پبلیکیشن ڈویژن	:	محمد سراج انور
چیف ایڈیٹر	:	شویتا پٹیل
چیف پروڈکشن آفیسر	:	ارون چتکارا
چیف بزنس مینجر	:	ببائش کمار داس
ایڈیٹر	:	سید پرویز احمد
پروڈکشن آفیسر	:	عبد النعیم

سرورق اور آرٹ
وی۔ منیشا

این سی ای آر ٹی واٹر مارک 80 جی ایس ایم کاغذ پر شائع شدہ
سکریٹری، نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ،
شری اروندو مارگ، نئی دہلی - 110016 نے اسٹالین گرافکس
پرائیویٹ لمیٹیڈ، B-13، سیکٹر 65، (گراؤنڈ فلور) نویڈا
201301 (یو پی) میں چھپوا کر پبلیکیشن ڈویژن سے شائع کیا۔

پیش لفظ

’قومی درسیات کا خاکہ — 2005‘ میں سفارش کی گئی ہے کہ بچوں کی اسکولی زندگی، ان کی باہر کی زندگی سے ہم آہنگ ہونی چاہیے۔ یہ زاویہ نظر کتابی علم کی اُس روایت کی نفی کرتا ہے جس کے باعث آج تک ہمارے نظام میں اسکول، گھر اور سماج کے درمیان فاصلے حائل رہے ہیں۔ نئے قومی درسیات پر مبنی نصاب اور درسی کتابوں کی تیاری اسی بنیادی مقصد پر عمل آوری کی ایک کوشش کہی جاسکتی ہے۔ اس کوشش میں مختلف مضامین کو ایک دوسرے سے الگ رکھنے اور رٹ کر پڑھنے کے طریقہ کار کی حوصلہ شکنی بھی شامل ہے۔ ہمیں امید ہے کہ ان اقدامات سے قومی تعلیمی پالیسی (1986) میں مذکور تعلیم کے ’طفل مرکوز نظام‘ کی طرف مزید پیش رفت ہوگی۔

اس کوشش کی کامیابی کا انحصار ان اقدامات پر ہے کہ اسکولوں کے پرنسپل اور اساتذہ اپنے تاثرات خود ظاہر کرنے اور ذہنی سرگرمیوں اور سوالوں کے ذریعے سیکھنے کے سلسلے میں بچوں کی ہمت افزائی کریں۔ ہمیں یہ ضرور تسلیم کرنا چاہیے کہ بچوں کو اگر موقع، وقت اور آزادی دی جائے تو وہ بڑوں سے حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر نئی معلومات مرتب کرتے ہیں۔ آموزش کے دوسرے ذرائع اور محل وقوع کو نظر انداز کرنے کے بنیادی اسباب میں سے ایک اہم سبب، مجوزہ نصابی کتاب کو امتحان کے لیے واحد ذریعہ بنانا ہے۔ بچوں کے اندر تخلیقی صلاحیت اور پیش قدمی کے رجحان کو فروغ دینا اُسی وقت ممکن ہے جب ہم آموزشی عمل میں بچوں کو بہ حیثیت شریک کا قبول کریں اور ان سے اُسی طرح پیش آئیں۔ انھیں محض مقررہ معلومات کا جانکار نہ سمجھیں۔

یہ مقاصد اسکول کے نظام الاوقات اور طریقہ کار میں معقول تبدیلی کا مطالبہ کرتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں نرمی کی اتنی ہی اہمیت یا ضرورت ہے جتنی کہ سالانہ کیلنڈر کے نفاذ اور محنت کی، تاکہ تدریس کے لیے دستیاب مدت کو حقیقتاً تدریس کے لیے وقف کیا جاسکے۔ یہ درسی کتاب طالب علم اور معاصر ہندوستان کے فعال سماجی و معاشی حقائق کے تمام تناظروں کے لحاظ سے علم کی تشکیل نو سے متعلق این سی ای آر ٹی کے عزم کی علامت ہے۔ قومی درسیات کا خاکہ — 2005، کے زیر اہتمام مقررہ کردہ تعلیم کے صنفی امور سے متعلق فوکس گروپ نے علم خانہ داری جیسے روایتی انداز میں پیش کردہ مضامین کی نئی علم یاتی تشریح کے لیے ان میں خواتین کے امور کی شمولیت پر زور دیا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ زیر نظر کتاب اس مضمون کو صنفی جانب داری سے پاک کر کے اسے نوخیز ذہنوں اور اساتذہ کو تخلیقی مطالعے اور عملی کام کی ترغیب دے گی۔

این سی ای آر ٹی ٹیکسٹ بک ڈیولپمنٹ کمیٹی، اس کی چیف ایڈوائزرز ڈاکٹر نیر جاشرما، لیڈی ارونگ کالج، یونیورسٹی آف دہلی اور ڈاکٹر شکوفہ کپاڈیا، ایم ایس یونیورسٹی بڑودہ، وودورا کی محنت اور لگن کے ستائش کرتی ہے۔ ہم ان اداروں اور شعبوں کے ممنون ہیں جنہوں نے ہمیں اپنے وسائل، مواد اور کارکنوں سے استفادے کی فیاضانہ اجازت دی۔ ہم خصوصاً پروفیسر مرناں مری اور پروفیسر جی پی دیش پانڈے کی سربراہی میں ڈپارٹمنٹ آف سکندری اینڈ ہائر ایجوکیشن، وزارت برائے فروغ انسانی وسائل کی مقرر کردہ قومی نگرانی کمیٹی (National Monitoring Committee) کے ممبروں کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنا قیمتی وقت اور تعاون دیا۔ اس درسی کتاب پر نظر ثانی میں تعاون کے لیے ہم ذیلی کمیٹی برائے انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری

(Ecology and Family Sciences, HEFS) کے ممبروں ڈاکٹر مریم اور گیز، سابق وائس چانسلر، ایس این ڈی ٹی
ویمینز یونیورسٹی، ممبئی اور ڈاکٹر ایس آنند لکشمی، سابق ڈائرکٹر، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی بھی ہمارے شکریے کے خاص مستحق ہیں۔
این سی ای آر ٹی اپنی تیار کردہ کتابوں کی اصلاح اور مسلسل بہتری کے لیے ذمے داری کا احساس رکھنے والی تنظیم کی حیثیت سے،
ایسے تبصروں اور مشوروں کا استقبال کرتی ہے جو اس کتاب پر مزید نظر ثانی اور اس کی درستگی میں ہماری مدد کر سکیں۔

ڈائرکٹر
نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

نئی دہلی
اپریل 2009

دیباچہ

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے موضوع پر یہ درسی کتاب، این سی ای آر ٹی کے 'قومی درسیات کا خاکہ — 2005' کے اصولوں کے پیش نظر از سر نو ترتیب دی گئی ہے۔ اب تک یہ مضمون علم خانہ داری یا ہوم سائنس کے نام سے جانا جاتا تھا۔ ہوم سائنس یا علم خانہ داری اب تک پانچ شعبوں یعنی غذا اور تغذیہ، انسانی نشو و نما اور علوم خاندان داری، کپڑے اور لباس، وسائل کی انتظام کاری (Resource Management) اور ابلاغ و توسیع پر مشتمل رہا ہے۔ ان تمام شعبوں کے اپنے مخصوص موضوعات ہیں اور ان کے تحت فرد اور خاندان کا مطالعہ ہندوستان کے سماجی اور ثقافتی پس منظر میں کیا جاتا ہے۔ علوم کے یہ شعبے اعلیٰ تعلیم اور روزگار کے مواقع بھی فراہم کرتے ہیں۔ اس علم کے مختلف شعبے اب تخصیصی بلکہ علائقہ تخصیصی مطالعات کے شعبے بن گئے ہیں۔ ان کا دائرہ کار صحت اور خدمات کے اداروں / ایکجینسیوں، تعلیمی اداروں کے لیے پیشہ ورانہ خدمات کی فراہمی، کپڑا سازی کی صنعت، لباس سازی، غذا، کھلونوں، تعلیم و تدریس کے امدادی سامان، مزدوری بچانے کی خدمات اور ماحولیاتی اسباب پر پورا اُترنے والے ساز و سامان اور کارگاہیں بنانے تک وسیع ہو چکا ہے۔ گیارھویں جماعت میں، ”خود اور خاندان“ اور ”گھر“ جیسے موضوعات انفرادی زندگی اور سماجی تعاملات کے معاملوں کو سمجھنے کے لیے مرکزی حیثیت رکھتے ہیں۔ بارھویں جماعت کے نصاب، کام اور کیریئر پر زور دیا جائے گا۔

”انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری“ کے موضوعات کا تعلق انسانی وسائل، تعمیری صلاحیتوں کے فروغ اور لوگوں کو بہتر معیار زندگی فراہم کرنے سے ہے۔ اگر غیر صحت بخش شخصی اور ماحولیاتی اسباب کے تحت جسمانی طور پر درست نہیں ہوں گے تو ان کی تخلیقی صلاحیتیں بھی متاثر ہوں گی۔ اگر بچوں کو بھرپور غذا میسر نہیں ہوگی یا وہ استحصال اور عدم توازن کے شکار ہوں گے تو وہ حصول علم سے بھی قاصر رہیں گے۔ اگر لوگ گھر کی الجھنوں میں پھنسے ہوں گے، وسائل کے انتظام کی مشکلات سے دوچار ہوں گے، خانگی تشدد کے ستائے ہوئے ہوں گے یا اہل خانہ کی توجہ سے محروم ہوں گے تو وہ اپنے کام مناسب طریقے سے انجام نہیں دے سکیں گے۔ اس کے برخلاف، وہ لوگ جنہیں سازگار ماحول، اچھے رشتوں، مناسب تغذیہ، صحت، تحفظ اور صفائی کے ساتھ رہنے کی سہولتوں تک رسائی کی مدد سے ترقی کرنے کے مواقع ملیں گے۔ وہ سماج سے مطابقت پیدا کر کے پیداواری صلاحیتوں والے شہری بن سکیں گے۔

تعلیم کی تمام سطحوں پر درس و تدریس اور تحقیق کے مواقع موجود ہیں چاہے وہ اسکول اور کالج ہوں یا یونیورسٹی۔ غذا اور تغذیہ کے شعبے میں تخصص (Specialization) رکھنے والے پیشہ وروں (Professionals) کے لیے مواقع کا دائرہ خدمات کے شعبے کے تحت ماہرین تغذیات (Dietitian)، صحت خدمات کے مشیر / غذائی صنعت کے مشیر اور غذائی خدمات کے منتظمین / ادارہ جاتی مینجمنٹ تک پھیلا ہوا ہے جہاں وہ اپنی تعلیمی لیاقت اور مہارت، استعداد اور ذاتی دلچسپیوں کے مطابق روزگار حاصل کر سکتے ہیں۔ انسانی ترقی اور علوم خاندان داری کے ماہرین کے لیے بھی کام کے بہت مواقع ہیں۔ مثلاً وہ بچوں، نوجوانوں، عورتوں اور خاندانوں کے لیے کام کرنے والی سماجی ترقیات سے متعلق تنظیموں میں مختلف نوعیت کے کام یا ابتدائی بچپن کی نگہداشت اور تعلیمی پروگراموں یا پھر مختلف سطحوں پر اور مختلف عمر کے لوگوں سے متعلق مشاورت کے شعبے میں پیشہ ور ماہرین کی حیثیت سے کام تلاش کر سکتے ہیں۔ اس

کے علاوہ جن لوگوں نے کپڑا یا ملبوسات میں ٹریننگ حاصل کی ہے ان کے لیے ٹیکسٹائل ڈیزائننگ، ٹیکسٹائل انڈسٹری، فیشن اور ملبوسات کی صنعت میں ملازمت اور ترقی کے بہترین مواقع ہیں۔

جن لوگوں نے وسائل کی انتظام کاری میں ٹریننگ حاصل کی ہے ان کے لیے بہت سے شعبوں مثلاً عمارتوں کی اندرونی آرائش (Interior Decoration)، ہاسپٹیلٹی ایڈمنسٹریشن (Hospitality Administration) ارگوناکس (Ergonomics) کنزیومر ایجوکیشن اور سروسز کے علاوہ تقریبات کے اہتمام، سرمایہ کاری اور بیمہ کی تنظیموں میں کام کے بہت سے مواقع موجود ہیں۔ جن لوگوں کو ابلاغ اور توسیع میں تخصص حاصل ہے وہ میڈیا اور اس سے وابستہ شعبوں نیز غیر سرکاری تنظیموں، نجی اور سرکاری زمرے کی تنظیموں میں سپروائزروں، ایڈمنسٹریٹو آفیسروں اور ویلفیئر افسروں اور پروگرام افسروں کے عہدوں کے لیے کوشش کر سکتے ہیں۔

اس نئی درسی کتاب میں مختلف وجوہ کی بنا پر اس موضوع کے قدیم اور روایتی سانچے سے الگ ہونے کی اہم کوشش کی گئی ہے۔ اب نئے تصورات کو اس طرح پیش کیا گیا ہے کہ مختلف علوم کے درمیان حد بن دیاں ختم ہو گئی ہیں۔ ایسا اس لیے کیا گیا ہے کہ طلباء گھر اور باہر کی زندگی کا ایک جامع تصور قائم کر سکیں۔ درسیات کو مختلف ماحولوں میں رہنے والے لڑکوں اور لڑکیوں، جن میں بے گھر لڑکے لڑکیاں بھی شامل ہیں، کی مناسبت سے اس طرح ترتیب دے کر اس بات کی خصوصی توجہ دی گئی ہے کہ تمام طلباء اور طالبات میں گھریلو اور سماجی زندگی کے لیے عزت و احترام کے جذبات کو فروغ دیا جائے۔ اس بات کو بھی یقینی بنایا گیا ہے کہ تمام ابواب کے مواد میں انصاف پسندی، مساوات اور شمولیت پسندی کے اہم اصولوں پر خصوصی توجہ دی جائے۔ ان اصولوں میں، صنفی طور پر حساس ہونا اور شہری، دیہی اور قبائلی زندگی، ذات اور طبقے سے متعلق تنوع اور کثرت سے احترام روایت اور عصری اثرات کی قدر کرنا، سماج کے لیے ذمہ داری کا احساس اور قومی علامتوں کے لیے فخر مندی ہے۔

کتاب میں دیے گئے عملی کاموں کو جدید اور ایجاد پسندانہ انداز میں ترتیب دیا گیا ہے اور نئی ٹکنالوجی اور اس کے استعمال پر زور دیا گیا ہے جس سے لوگوں کی حقیقی زندگی سے تعلق قائم کرنے کے عمل کو تقویت ملے گی۔ اس کے علاوہ شعوری طور پر تبدیلی لانے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ آموزش براہ راست زندگی کے حقیقی تجربے کی بنیاد پر کی جائے۔ عملی کاموں کو اس طرح تیار کیا گیا ہے کہ تخلیقی سوچ کو فروغ ملے۔ اس کے علاوہ اس بات کی بھی شعوری کوشش کی گئی ہے کہ صنف کی بنیاد پر کاموں کی مفروضہ تقسیم سے بھی احتراز کیا جائے۔ اس طرح ان تجربات کو لڑکے اور لڑکیوں دونوں کے لیے زیادہ بامعنی اور سودمند بنا دیا گیا ہے۔ یہ بھی لازمی ہے کہ عملی کاموں کو تمام موجود وسائل کو ذہن میں رکھ کر انجام دیا جائے۔

اس درسی کتاب کی تیاری میں تدریجی طریق کار اختیار کیا گیا ہے جو پوری مدت العمر کا احاطہ کرتا ہے۔ البتہ انسانی نشوونما کے ادوار کی ترتیب کے لحاظ سے اس نصاب کو ذرا مختلف طریقے سے تیار کیا گیا ہے۔ اس کتاب میں پہلی اکائی نو بلوغت کے دور سے شروع ہوتی ہے کیوں کہ یہ دور طلباء کے تجربوں پر مشتمل نشوونما کا دور ہے۔ کتاب کو خود طلباء کی زندگی کے موجودہ مرحلے سے شروع کرنے سے، ان میں جسمانی، جذباتی، معاشرتی اور ادراکی تبدیلیوں سے دل چسپی اور انھیں سمجھنے کی صلاحیت پیدا ہوگی جن سے وہ خود دوچار ہیں۔

جب ایک نوبالغ طالب علم خود کو کچھ سمجھنے لگے گا تو دوسری اکائی شروع ہوگی جو ان مختلف ماحول اور پس منظر پر مشتمل ہے جن میں لوگ زندگی گزارتے ہیں۔ ان ماحولوں میں خاندان، اسکول، برادری اور سماج شامل ہیں۔ اسی اکائی میں ہر ماحول سے متعلق رشتوں، ضرورتوں اور سروکاروں (Concerns) سے بھی بحث کی گئی ہے۔ اس کے بعد دو اکائیاں اور ہیں جن میں ماحولیاتی خاندانی مسائل سے بحث کی گئی ہے جو بالترتیب بچپن اور بلوغت کے دوران پیدا ہوتے ہیں۔ اس طریق کار سے طلباء کو زندگی کے ان دونوں مرحلوں میں تغذیے، صحت و سلامتی، نشوونما، ترقی، تعلیم، ابلاغ، ملبوسات اور انتظام کاری جیسے معاملات کی اہمیت کی تفہیم اور تجربے میں مدد ملے گی اور اس طرح نشوونما کا دور تکمیل کو پہنچے گا۔ چنانچہ اس درسی کتاب میں زندگی کے ہر مرحلے کے بعض اہم مسائل اور چیلنجوں پر توجہ مرکوز کی گئی ہے اور ساتھ ہی فرد، خاندان، برادری اور معاشرے کے معیار زندگی کو مزید بہتر بنانے کے لیے معقول تجاویز اور ضروری وسائل بھی فراہم کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

مقاصد

’انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری‘ (HEFS) کی اس درسی کتاب کی تیاری میں درج ذیل مقاصد پیش نظر رہے ہیں:

- 1- خاندان اور معاشرے کے بارے میں طلباء کی سمجھ کو فروغ دینا۔
- 2- ان میں خاندان، برادری اور معاشرے کے ایک تعمیری رکن کی حیثیت سے خود اپنے کردار اور اپنی ذمے داریوں کا احساس پیدا کرنا۔
- 3- علم کے مختلف شعبوں سے متعلق آموزش میں اتحاد اور دیگر مضامین کے ساتھ ربط پیدا کرنا۔
- 4- انصاف پسندی اور تنوع سے متعلق معاملات اور سروکاروں کا تنقیدی تجزیہ کرنا اور اس حوالے سے حساسیت کو فروغ دینا۔
- 5- پیشہ ورانہ روزگار کی فراہمی کے لحاظ سے انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے شعبہ علم کی قدر و قیمت کو مستحکم کرنا۔

اساتذہ کے لیے چند گزارشات

جیسا کہ دیباچے میں کہا گیا ہے، انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری سے متعلق اس درسی کتاب کا مقصد اب تک علوم خانہ داری یا ہوم سائنس کے نام سے معروف مضمون کا ایک زیادہ جامع تصور پیش کرنا ہے۔ کتاب میں چار اکائیاں اور 19 ابواب ہیں۔ اکائیوں کو تدریجی طریقہ کار کے تحت ترتیب دیا گیا ہے۔ پہلی اکائی کو نوبلوغت اور اس سے وابستہ معاملات کے تجزیے سے شروع کیا گیا ہے۔ دوسری اکائی میں خاندان، اسکول، برادری اور معاشرے کے دیگر افراد کے ساتھ نوبالغوں کے بڑھتے ہوئے روابط اور تفاعل اور ان ضروریات سے بحث کی گئی ہے جو ان مختلف حالات میں پیدا ہوتی ہیں۔ تیسری اور چوتھی اکائی میں بالترتیب بچپن اور سن بلوغ پر توجہ مرکوز کی گئی ہے۔ این سی ای آر ٹی کے نصاب سے اس کتاب کے ابواب اور اکائیوں کے ربط کو ذیل میں واضح کیا گیا ہے۔

حصہ - 1		
کتاب کی اکائیاں اور ابواب		این سی ای آر ٹی نصاب کی اکائیاں اور حصے
باب	باب کا عنوان	اکائیاں اور حصے
1-	تعارف: HEFS: شعبہ علم کا ارتقا اور معیار زندگی کے حوالے سے اس کی معنویت	تعارف: HEFS: شعبہ علم کا ارتقا اور معیار زندگی کے حوالے سے اس کی معنویت
اکائی I خود کو سمجھنا : نوبلوغت		
2-	'خود' کو سمجھنا	
A-	مجھے کیا چیز "میں" بناتی ہے:	A- 'ذات' کا شعور، یہ سمجھنا کہ میں 'کون' ہوں؟
B-	'ذات' کی نشوونما اور خصوصیات	B- خصوصیات اور ضروریات
C-	شناخت پر اثرات: 'ذات' کا شعور کس طرح پیدا ہوتا ہے؟	C- شناخت پر اثرات
3-	غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی	D- غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی
4-	وسائل کی انتظام کاری	E- وسائل - وقت، پیسہ، توانائی اور جگہ کی انتظام کاری
5-	کپڑے	F- کپڑے اور لباس
6-	میڈیا اور ابلاغ کی ٹکنالوجی	G- میڈیا اور ابلاغ کی ٹکنالوجی
7-	موثر ابلاغ کی مہارتیں	H- ابلاغ کی مہارتیں
8-	عالمی معاشرے میں زندگی گزارنا اور کام	I- عالمی معاشرے میں زندگی گزارنا اور کام

اکائی II خاندان، برادری اور سماج کو سمجھنا		
9-	”دیگر اہم لوگوں“ کے ساتھ رشتے اور روابط:	A ”دیگر اہم لوگوں“ کے ساتھ رشتے اور روابط:
	A- خاندان	- خاندان
	B- اسکول: ہم جماعت اور معلم	- اسکول کے ہم جماعت اور معلم
	C- برادری اور سماج	- برادری اور سماج
10-	مختلف ماحولوں میں مختلف سرکار اور ضروریات: خاندان، اسکول، برادری اور سماج	B- مختلف ماحولوں — خاندان، اسکول، برادری اور سماج — میں سرکار اور ضروریات
	A- تغذیہ، صحت اور حفظان صحت	a- صحت، تغذیہ اور حفظان صحت
	B- کام، کارکن اور کارگاہ (workplace)	b- سرگرمی، کام اور ماحول
	C- وسائل کی فراہمی اور انتظام کاری	c- وسائل کی فراہمی اور انتظام کاری
	D- آموزش، تعلیم اور توسیع	d- آموزش، تعلیم اور توسیع
	E- ہندوستان میں کپڑا سازی کی روایات	e- ہندوستان میں کپڑا سازی کی وراثت
حصہ - 2		
اکائی III بچپن		
11-	بقا، نشوونما اور ترقی	- بقاء، نشوونما اور ترقی
12-	تغذیہ، صحت اور سلامتی	- تغذیہ، صحت اور سلامتی
13-	نگہداشت اور تعلیم	- نگہداشت اور تعلیم
14-	ہمارے ملبوسات	- کپڑے اور ملبوسات
		- خصوصی ضروریات والے بچے
		- بچوں پر سماجی اور ثقافتی اثرات
اکائی IV سن بلوغت		
15-	صحت اور سلامتی	- صحت اور سلامتی
16-	مالی انتظام کاری اور منصوبہ بندی	- مالی منصوبہ بندی اور انتظام کاری
17-	کپڑوں کی دیکھ بھال	- کپڑوں کی دیکھ بھال
18-	ابلاغ کے تناظر	- ابلاغ کے تناظر
19-	انفرادی حقوق اور فرائض	- انفرادی حقوق اور فرائض

ہر باب کے شروع میں اس کا مختصر تعارف اور اس کے بعد آموزشی مقاصد دیے گئے ہیں۔ یہ مقاصد طلباء اور اساتذہ دونوں ہی کے لیے ایک مفید رہنما خطوط کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اکثر ابواب میں سرگرمیوں سے متعلق ہدایات بھی دی گئی ہیں۔ برائے مہربانی ان سرگرمیوں پر عمل کو یقینی بنائیے تاکہ طلبا سیکھنے کے عمل میں سرگرم شرکت کریں بلکہ اس کام میں دل چسپی بھی لیں جو برقرار بھی رہے اور جس سے آموزش کو تقویت ملے۔ یہ مشغلے اس طرح انجام دیے جائیں کہ مقامی ماحولوں (یعنی شہری، دیہی، قبائلی اور مختلف سماجی طبقوں اور گروہوں) اور صنفی فرق کو بھی پیش نظر رکھا جائے۔

اس کتاب کے عملی کام روایتی لیباریٹری کے تجربات سے ذرا ہٹے ہوئے ہیں اور حقیقی زندگی پر مبنی تجربات کی طرف طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں۔ اس طرح طلبا زندگی کے حقیقی ماحولوں—جیسے خاندان، پڑوس اور برادری وغیرہ—میں بچوں، نوجوانوں اور بڑوں کے ساتھ براہ راست تفاعل کر سکتے ہیں۔ عملی کام کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ طلبا میں مشاہدے اور انٹرویو کی بنیادی تحقیقی مہارتوں کو فروغ دیا جائے۔ اساتذہ کا اپنے مخصوص حالات میں فراہم وسائل کی مناسبت سے عملی کاموں میں ترمیم کی تجاویز کے لیے خیر مقدم ہے۔

ہر باب میں کلیدی اصطلاحات شامل کی گئی ہیں اور جو اصطلاحات زیادہ پیچیدہ ہیں ان کی تعریفیں بھی بیان کر دی گئی ہیں۔ ہر باب کے آخر میں سوالات برائے نظر ثانی دیے گئے ہیں تاکہ اساتذہ اور طلبا دونوں اس باب میں پیش کیے گئے مواد اور اہم تصورات کا اعادہ کر سکیں اور ان پر از سر نو غور و فکر کر سکیں۔ کلیدی اصطلاحات اور سوالات برائے نظر ثانی سے طلبا کو ان موضوعات سے ذہنی مناسبت پیدا کرنے میں مدد ملے گی جن کا انھیں امتحان دینا ہے۔

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے موضوع پر یہ کتاب ہائر سیکنڈری سطح پر پانچ شعبوں یعنی 'غذائے اور تغذیہ'، 'انسانی نشوونما اور مطالعات خاندان داری'، 'کپڑے اور ملبوسات'، 'وسائل کی انتظام کاری' اور 'ابلاغ و توسیع' پر عصری اور جامع تناظر پیش کرنے والی پہلی کوشش ہے۔ اس کوشش کا مقصد اس شعبہ علم کو ایک پیشہ ورانہ مہارت کے شعبے کی حیثیت سے پیش کرنا ہے۔

اس درسی کتاب کے سلسلے میں آپ کے مشورے اور جوابی تاثرات (Feed Back) ہمارے لیے انتہائی اہم ہیں تاکہ کتاب کی آئندہ اشاعت میں بہتری لائی جاسکے۔ اس کتاب کی مختلف جہات سے متعلق چند سوالات پر مشتمل ایک جوابی تاثر فارم صفحہ xv پر دیا گیا ہے۔ برائے مہربانی اس کتاب کو پڑھنے کے بعد ان سوالوں کے بارے میں اپنے تاثرات پیش کرنے کے لیے کچھ وقت نکال لیں۔ اس سلسلے میں طلبا کو بھی ترغیب دیجیے تاکہ وہ بھی الگ کاغذ پر اپنا جوابی تاثر لکھ کر ہم کو بھیج سکیں۔ اس کے علاوہ بھی جو تجاویز یا سفارشات آپ مناسب سمجھتے ہوں ہم کو بھیج سکتے ہیں۔ ہم آپ کے جواب کے منتظر ہیں۔ آپ اپنے جوابات منسلک کاغذوں پر لکھ کر دیے گئے پتے پر ڈاک سے ارسال کر سکتے ہیں۔ جوابی تاثر فارم این سی ای آر ٹی کی ویب سائٹ www.ncert.nic.in پر بھی دستیاب ہے۔ یہ فارم بھر کر sushma.jaireth@nic.in کے ای میل پتے پر بھی بھیجا جاسکتا ہے۔

کمیٹی برائے درسی کتاب

خصوصی صلاح کار

نیر جاشرما، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومن ڈیولپمنٹ اینڈ چائلڈ ہڈ اسٹڈیز، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی
شکوفہ کپاڈیا، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومن ڈیولپمنٹ اینڈ فیملی اسٹڈیز، فیکلٹی آف فیملی اینڈ کمیونٹی سائنسز، ایم ایس، یونیورسٹی
آف برودا، ودودرا، گجرات

اراکین

انوجیک تھامس، پروفیسر، اسکول آف جینڈرائنڈ ڈیولپمنٹ اسٹڈیز، اندرا گاندھی نیشنل اوپن یونیورسٹی، نئی دہلی
ارچنا بھٹناگر، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف پوسٹ گریجویٹ اسٹڈیز اینڈ ریسرچ ان ہوم سائنس، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی،
ممبئی، مہاراشٹر

آشارانی سنگھ، بی جی ٹی ہوم سائنس، لکشمی پبلک اسکول، نئی دہلی
ڈوروتھی جگن ناتھ، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف فوڈ سروس مینجمنٹ اینڈ ڈائیٹٹکس، اوپن یونیورسٹی فار ویمنز کوئٹور، تمل ناڈو
ہیشی سنگھ، ریڈر، ہوم سائنس، آر، سی، اے، گرلس (پی جی) کالج، متھرا، ڈاکٹر بی آر امبیڈکر یونیورسٹی، اتر پردیش
اندوسر دانا، سابق ٹی جی ٹی ہوم سائنس، سروودیہ کنیا ودیالیہ، مالویہ نگر، نئی دہلی
میناکشی گجرال، لکچرر، ایڈیٹ اسکول آف بزنس، ایڈیٹ یونیورسٹی نوئیڈا، اتر پردیش
میناکشی متل، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ریسورس مینجمنٹ اینڈ ڈائیزین اپلیکیشن، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی
موناسوری، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف فیکلٹی اینڈ ایپریل سائنس، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی
نندیتا چودھری، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ویمن اینڈ چائلڈ ہڈ اسٹڈیز، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی
پوجا گپتا، سینئر لکچرر، ڈپارٹمنٹ آف ریسورس مینجمنٹ اینڈ ڈائیزین اپلیکیشن، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی
روی کلاکامتھ، سابق پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف پوسٹ گریجویٹ اسٹڈیز اینڈ ریسرچ ان ہوم سائنس، ایس این ڈی ٹی ویمنز
یونیورسٹی، ممبئی، مہاراشٹر

ریکھا شرمین، ریڈر، چائلڈ ڈیولپمنٹ فیکلٹی، اسکول آف کانٹینیوئنگ ایجوکیشن، اندرا گاندھی نیشنل اوپن یونیورسٹی، نئی دہلی
سرتینا آنند، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ڈیولپمنٹ کمیونٹی کیشن اینڈ ایکسٹینشن، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

ششی گگلانی، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی
شوبھا اے، اوڈپی، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف نوڈ سائنس اینڈ نیوٹریشن، فیکلٹی آف ہوم سائنس، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی،
ممبئی، مہاراشٹر

شوبھابی، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ریسورس مینجمنٹ، وی ایچ ڈی سینٹرل انسٹی ٹیوٹ آف ہوم سائنس کالج، بنگلور یونیورسٹی بنگلور، کرناٹک
شوبھاندوانا، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومن ڈیولپمنٹ اینڈ فیملی اسٹڈیز، کالج آف ہوم سائنس، مہارانا پرتاپ یونیورسٹی آف
اگریکلچر اینڈ ٹکنالوجی، اڈے پور، راجستھان

سمتی بھگت، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف فیرک اینڈ ایپرل سائنس، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی
سُندرا چندے، سابق پرنسپل، ایس وی ٹی کالج آف ہوم سائنس (آٹونامس)، ایس این ڈی ٹی ویمنز یونیورسٹی، ممبئی مہاراشٹر
وینا کپور، ریڈر، ڈپارٹمنٹ آف فیرک اینڈ ایپرل سائنس، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی، نئی دہلی

ممبر۔ کوآرڈینیٹر

سشما جے رتھ، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

اردو ترجمہ

عارف حسن کاظمی، رٹائٹڈ پی جی ٹی، اینگلو عربک اسکول، اجیری گیٹ، دہلی

نظر ثانی کمیٹی

ارجمند آراء، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اردو، دہلی یونیورسٹی، دہلی
اشتیاق احمد دانش، پروفیسر، شعبہ اسلامک اسٹڈیز، جامعہ ہمدرد، نئی دہلی
تجمل حسین خاں، اسسٹنٹ ایڈیٹر، ڈاکٹر ذاکر حسین انسٹی ٹیوٹ آف اسلامک اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی
شمینہ تابش، پرنسپل، جامعہ خیر النساء، شاہین باغ، جامعہ نگر، نئی دہلی
جبین انجم، اسسٹنٹ پروفیسر، وویکانند کالج آف ایجوکیشن، مہتر ابائی پاس روڈ، علی گڑھ
جسی ابراہم، ایسوسی ایٹ پروفیسر، آئی اے ایس ای فیکلٹی آف ایجوکیشن، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی
رخسانہ نقوی، جی ٹی جی ٹی، کریسٹ اسکول، گھٹا مسجد، انصاری روڈ، دریا گنج، نئی دہلی
سہیل احمد فاروقی، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اردو، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی
سید جمال الدین، سابق پروفیسر و صدر، شعبہ تاریخ و ثقافت، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی
شمیم احمد، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اردو و فارسی، سینٹ اسٹیفنز کالج دہلی یونیورسٹی، دہلی
عارف حسین عثمانی، رٹائٹڈ پی جی ٹی، اینگلو عربک سینئر سیکنڈری اسکول، اجیری گیٹ، دہلی
عروس فاطمہ، اسسٹنٹ پروفیسر، وویکانند کالج آف ایجوکیشن، مہتر ابائی پاس روڈ، علی گڑھ
فرحت اللہ خان، ایڈیٹر، ڈاکٹر ذاکر حسین انسٹی ٹیوٹ آف اسلامک اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی
محمد شاہد حسین، پروفیسر، ہندوستانی زبانوں کا مرکز، جواہر لال نہرو یونیورسٹی، نئی دہلی
مزل حسین قاسمی، اسسٹنٹ پروفیسر، ٹیچر ٹریننگ اینڈ ٹان فائرل ایجوکیشن، آئی اے ایس ای فیکلٹی آف ایجوکیشن، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی
وہاج الدین علوی، پروفیسر، شعبہ اردو، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی

این سی ای آر ٹی فیکلٹی

محمد معظم الدین، ایسوسی ایٹ پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن اینڈ لنگویجز، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

اظہار تشکر

قومی کونسل برائے تعلیمی تحقیق و تربیت (NCERT) ان تمام افراد اور تنظیموں کی بیش قیمت خدمات کا اعتراف کرتی ہے جنہوں نے اس کتاب کی تیاری میں حصہ لیا۔ این سی ای آر ٹی کے سابق ڈائریکٹر پروفیسر کرشن کمار کی ہدایت اور رہنمائی کے بغیر ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز (DWS) کے لیے یہ اہم کام انجام دینا ممکن نہیں تھا۔

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے پروجیکٹ میں گہری دلچسپی اور اس کے اردو ترجمے کی اشاعت میں نہایت کارگر تعاون کے لیے ہم پروفیسر پروین سنگھ، ڈائریکٹر، این سی ای آر ٹی کے ممنون ہیں۔ ہم ایچ ای ایف ایس درسی کتاب کے اردو ترجمے کی اشاعت میں سرگرم شرکت کے لیے پروفیسر بی کے ترپاٹھی، جوائنٹ ڈائریکٹر، این سی ای آر ٹی کے بھی شکر گزار ہیں۔

ہم پروفیسر مرینا ورگھیز، سابق وائس چانسلر، ایس این ڈی ٹی (SNDT) ویمنز یونیورسٹی، ڈاکٹر ایس آنند کشمی، سابق ڈائریکٹر، لیڈی ارون کالج، دہلی یونیورسٹی اور پروفیسر پرینا موہتی، سابق ڈین اور صدر، فیکلٹی آف فیمیلی اور کمیونٹی سائنسز، ایم۔ ایس، یونیورسٹی آف بڑودا، ودودرا کی ماہرانہ نظر ثانی، تبصروں اور مشوروں کے لیے بھی شکر گزار ہیں۔ اس کتاب کے صفحات 197، 198، 201، 202، 205، 206، 209، 210 پر دی گئی تصویروں کے لیے لیڈی ارون کالج، دہلی کی ڈاکٹر وینا کپور اور ڈاکٹر ستمی بھگت اور صفحہ 63 پر دی گئی تصویروں کے لیے ڈاکٹر سشما بے رحم، این سی ای آر ٹی، دہلی بھی شکریے کی مستحق ہیں۔

نصاب ترویجی کمیٹی کے اراکین اور اس کی چیئر پرسن محترمہ ارون دوا دھوا، سابق ریڈر، شعبہ غذا و تغذیہ، لیڈی ارون کالج، یونیورسٹی آف دہلی کا بھی شکریہ ہم پر واجب ہے جنہوں نے این سی ای آر ٹی کی طرف سے پہلی بار جاری کردہ ایچ ای ایف ایس نصاب کی تیاری میں ہمیں اپنا قیمتی تعاون دیا۔ نصاب کی تشکیل کے دوران ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز کے اراکین ڈاکٹر نیر جاشی، ایسوسی ایٹ پروفیسر اور ڈاکٹر مونیا دو، سینئر لکچرار کے تعاون کے لیے بھی شکر گزار ہیں۔

این سی ای آر ٹی، جواہر لعل نہرو یونیورسٹی، نئی دہلی کے اسکول آف سوشل سائنسز کے مرکز برائے سیاسی مطالعات سے وابستہ پروفیسر گوپال گرو کے تنقیدی تبصروں اور بصیرت افروز مشوروں کے لیے بھی ان کی ممنون ہے۔

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کی درسی کتاب کے اردو ترجمے کی ایڈیٹنگ میں تعاون کے لیے جناب فرحت اللہ خاں (فرحت احساس)، ایڈیٹر اور ڈاکٹر تجل حسین خاں، اسسٹنٹ ایڈیٹر، ڈاکٹر ذاکر حسین انسٹی ٹیوٹ آف اسلامک اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی کا شکریہ بھی واجب ہے۔ ڈاکٹر محمد معظم الدین، ایسوسی ایٹ پروفیسر کو ہمارے ساتھ تعاون کی غرض سے مقرر کرنے کے لیے ہم صدر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشن ان لینگویجز، این سی ای آر ٹی کے بھی ممنون ہیں۔ ڈاکٹر محمد معظم الدین نے اس کتاب کے اردو ترجمے کو قابل اشاعت بنانے کے لیے اہم خدمات انجام دیں۔

اس درسی کتاب کے اردو ترجمے میں غیر مشروط تعاون کے لیے ہم پروفیسر گوری شری واستو، سربراہ، ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز کے شکر گزار ہیں۔ اس شعبے کی انتظامیہ بھی اپنے مسلسل تعاون کے لیے شکریے کی مستحق ہے۔

محمد اکبر اسسٹنٹ ایڈیٹر، رضوان احمد ندوی، امجد حسین، آپریٹر اور محترمہ خدیجہ صدیقی، جے پی ایف کی خدمات بھی شکریے کی مستحق ہیں۔ اس سلسلے میں پہلی کیشن ڈویژن، این سی ای آر ٹی کی کوششوں کا بھی شکریہ ادا کرنا ہم پر واجب ہے۔

گیارہویں جماعت سے متعلق انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کی درسی کتاب کا جوابی تاثر فارم

برائے مہربانی ہر سوال کے آگے دیے گئے خانے میں کوئی عدد لکھ کر درج ذیل باتوں پر اپنی رائے پیش کیجیے۔ یہاں نمبر 1 کا مطلب 'بالکل غیر متفق' اور نمبر 7 کا مطلب 'بالکل متفق' ہے

7	6	5	4	3	2	1
بالکل متفق			بالکل غیر متفق			

- 1- انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے شعبے میں یہ درسی کتاب ایک جامع تناظر پیش کرتی ہے۔
☐
- 2- زندگی کے ادوار (Life Cycle) پر مبنی اس طریق کار کو جسے کتاب میں پیش نظر رکھا گیا ہے طلباء اور اساتذہ دونوں ہی نے پسند کیا ہے۔
☐
- 3- زبان بہت آسان ہے جسے طلباء آسانی سے سمجھ سکتے ہیں۔
☐
- 4- اس کی سرگرمیاں:
☐ (a) باب کے مواد سے مربوط ہیں
☐ (b) کرنے میں آسان ہیں
☐ (c) کرنے میں کافی مشکل ہے
- 5- اس کتاب کے عملی کام:
☐ (a) باب کے مواد سے مربوط ہیں
☐ (b) ہماری مخصوص صورت حال میں ان کو انجام دینا ممکن ہے
☐ (c) انجام دینے میں دل چسپ ہیں اور لطف اندوز بھی
- 6- (a) کلیدی اصطلاحات: بہت مفید بالکل مفید نہیں
(b) سوالات برائے نظر ثانی: بہت مفید ہیں بالکل مفید نہیں

7- آپ کو کون سا باب سب سے زیادہ پسند ہے؟ اپنی پسند کی وجہ بھی لکھیے۔

8- کتاب کو بہتر بنانے کے لیے اپنے مشورے اور تجاویز ضرور دیں۔

یہ فارم ڈاک یا ای میل کے ذریعے بھیجا جاسکتا ہے

(یہ جوابی تاثر فارم www.ncert.nic.in کی ویب سائٹ پر دست یاب ہے)

ڈاک کا پتا

ڈاکٹر سشما جے رتھ، ممبر کوآرڈینیٹر،

ڈپارٹمنٹ آف ویمنز اسٹڈیز،

این سی ای آر ٹی، شری اروند مارگ، نئی دہلی 110016

ای میل: sushma.jaireth@nic.in

فہرست حصہ - اول

v	پیش لفظ	
vii	دیباچہ	
1	تعارف	باب 1
	انسانی ماحولیات اور علومِ خاندان داری : شعبہ علم کا ارتقا اور بہتر زندگی کے لحاظ سے اس کی معنویت	
5	خود کو سمجھنا : نوبلوغت	اکائی I
6	خود کو سمجھنا	باب 2
6	A - مجھے کیا چیز 'میں' بناتی ہے	
11	B - ذات کی نشوونما اور خصوصیات	
18	C - شناخت پر پڑنے والے اثرات: ذات کا احساس کیسے پیدا ہوتا ہے؟	
29	غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی	باب 3
50	وسائل کی انتظام کاری	باب 4
60	کپڑے	باب 5
78	ذرائع ابلاغ اور ترسیلی ٹکنالوجی	باب 6
96	موثر ابلاغ کی مہارتیں	باب 7
108	عالمی معاشرے میں گزر بسر اور کام	باب 8
111	خاندان، برادری اور سماج کی تفہیم	اکائی II
112	'دیگرا ہم لوگوں' کے ساتھ رشتے اور روابط	باب 9
112	A - خاندان	
128	B - اسکول: ہم جماعت اور معلم	
134	C - برادری اور سماج	

147	مختلف سماجی حالات کے سروکار اور ضرورتیں	باب 10
147	A۔ تغذیہ، صحت اور صفائی	
164	B۔ کام، کارکن اور کارگاہ	
172	C۔ وسائل کی دست یابی اور انتظام کاری	
190	D۔ آموزش، تعلیم اور توسیع	
203	E۔ ہندوستان میں کپڑا سازی کی روایات	
223	مزید مطالعے کے لیے حوالہ جاتی کتابیں	
224	گیارھویں اور بارھویں جماعت کے لیے نصاب	ضمیمہ

دوسرے حصے کی فہرست

بچپن

اکائی III

- | | |
|-----------------------|--------|
| بقا، نشوونما اور ترقی | باب 11 |
| تغذیہ، صحت و سلامتی | باب 12 |
| نگہداشت اور تعلیم | باب 13 |
| ہمارے ملبوسات | باب 14 |

سن بلوغت

اکائی IV

- | | |
|----------------------------------|--------|
| صحت اور سلامتی | باب 15 |
| مالی انتظام کاری اور منصوبہ بندی | باب 16 |
| کپڑوں کی دیکھ بھال | باب 17 |
| ابلاغ کے تناظر | باب 18 |
| انفرادی حقوق اور فرائض | باب 19 |